Stanchi senza sapere perchè

Alessandro Del Vecchio | 01/09/2026 | Orizzonte salute

Ci sono giornate in cui la stanchezza sembra non avere una spiegazione.

Non abbiamo corso da una parte all'altra. Non abbiamo sollevato pesi, affrontato un viaggio interminabile o lavorato per dodici ore consecutive. Magari, a guardar bene, abbiamo fatto anche poco.

Eppure, la sera, siamo stanchi.

Non semplicemente annoiati. Stanchi davvero.

È una sensazione che in questi giorni, soprattutto dopo il rientro dalle ferie, molti conoscono bene. Si torna al lavoro dopo aver aspettato per mesi quel periodo di pausa. Si immagina che il riposo abbia ricaricato le energie, che la ripresa sarà più facile, che basterà qualche giorno per ritrovare il ritmo.

Poi arriva il primo lunedì.

La casella di posta è piena. I messaggi ricominciano ad accumularsi. Le decisioni, le scadenze, gli appuntamenti e le richieste che durante le ferie sembravano lontanissimi tornano improvvisamente a occupare lo stesso spazio di prima.

E dopo poche ore qualcuno pronuncia una frase curiosa:

«Ma come faccio a essere già stanco? Sono appena tornato dalle ferie.»

Forse perché la stanchezza non dipende soltanto da quanto ci muoviamo.

Dipende anche da quanto la nostra mente è costretta a rimanere accesa.

Durante una giornata possiamo consumare molte energie senza accorgercene. Non serve fare qualcosa di straordinario. A volte basta tenere aperte troppe cose contemporaneamente.

Una decisione da prendere, una risposta da dare, una telefonata che dobbiamo ricordarci di fare, un problema che non abbiamo ancora risolto, un impegno previsto per domani o una preoccupazione che continua a tornare, anche se in quel momento non possiamo farci nulla.

Sono tutte piccole finestre aperte nella mente.

Da sole sembrano innocue, insieme, però, possono trasformare una giornata apparentemente tranquilla in qualcosa di molto più affollato di quanto sembri.

Il corpo può essere fermo sul divano mentre la mente continua a correre.

Ed è forse questa una delle forme di stanchezza più difficili da riconoscere. Perché non lascia tracce evidenti. Non possiamo indicare un'attività precisa e dire: «Sono stanco per questo.»

Siamo stanchi per tutto quello che abbiamo continuato a portare con noi, anche quando non stavamo facendo nulla.

Il rientro dalle ferie rende questo fenomeno ancora più evidente.

La pausa, infatti, non è sempre una semplice operazione matematica. Non basta sottrarre il lavoro per qualche giorno e aggiungere automaticamente energia. Durante le vacanze cambiano i ritmi, gli orari, le abitudini. La mente si abitua, almeno in parte, a un'organizzazione diversa.

Poi, improvvisamente, deve riaccendere tutto.

Bisogna ricordare procedure, riprendere conversazioni lasciate in sospeso, capire cosa è successo durante la nostra assenza, ricostruire priorità. In poche ore il cervello deve tornare a gestire una quantità di informazioni che aveva temporaneamente lasciato sullo sfondo.

Il risultato può essere sorprendente.

Torniamo riposati, ma ci sentiamo comunque affaticati.

Non è necessariamente un fallimento delle ferie, è il costo del cambio di marcia.

C'è un'altra cosa che spesso dimentichiamo, la mente non si stanca soltanto per ciò che fa. Si stanca anche per ciò che deve essere pronta a fare.

Viviamo in una condizione di continua disponibilità. Il telefono può suonare in qualsiasi momento. Può arrivare una richiesta, un messaggio, una notizia che cambia il programma della giornata. Anche quando non succede nulla, una parte della nostra attenzione rimane in attesa, come se restassimo seduti vicino a una porta che potrebbe aprirsi da un momento all'altro. Non dobbiamo necessariamente alzarci, ma non riusciamo nemmeno a rilassarci completamente.

Forse è anche per questo che, a volte, una giornata senza grandi impegni non ci restituisce le energie che ci aspettavamo. Passiamo da un contenuto all'altro, controlliamo il telefono, rispondiamo distrattamente a qualche messaggio, pensiamo a ciò che dovremmo fare più tardi.

Non stiamo davvero lavorando, ma non stiamo nemmeno davvero riposando.

Restiamo in quella strana terra di mezzo in cui il corpo rallenta e la mente continua a produrre movimento.

E allora la domanda cambia.

Che cosa significa davvero non fare nulla?

Per molti di noi significa semplicemente non avere un'attività fisicamente impegnativa. Ma il riposo non coincide sempre con l'immobilità. Possiamo trascorrere ore senza muoverci e, allo stesso tempo, sottoporre la mente a un flusso continuo di informazioni, confronti, decisioni e interruzioni.

Forse il vero riposo comincia quando non dobbiamo continuamente passare da una cosa all'altra, quando non siamo costretti a ricordare tutto, quando non dobbiamo essere pronti a rispondere immediatamente, quando, per qualche minuto, non c'è nulla da recuperare, controllare o anticipare.

Questo non significa che dovremmo trasformare ogni momento libero in una ricerca ossessiva della tranquillità. Né che ogni forma di stanchezza abbia una spiegazione semplice. La stanchezza persistente o insolita, naturalmente, merita sempre attenzione e non dovrebbe essere liquidata con troppa leggerezza.

Ma nella vita quotidiana esiste una fatica che spesso sottovalutiamo.

È quella di una mente che continua a lavorare anche quando noi siamo convinti di esserci fermati.

Forse il rientro dalle ferie ci sorprende proprio per questo.

Pensiamo di essere tornati indietro da un luogo di riposo verso un luogo di impegni.

In realtà, molte volte, torniamo semplicemente dentro una mente che deve ricominciare a tenere insieme tutto.

Le ferie ci hanno dato distanza, il rientro ci restituisce le connessioni, e ogni connessione richiede attenzione.

Forse, allora, la prossima volta che ci chiederemo perché siamo così stanchi senza aver fatto apparentemente nulla, dovremmo provare a osservare la giornata in modo diverso.

Non soltanto chiedendoci quante cose abbiamo fatto, ma quante cose abbiamo continuato a pensare.

Perché a volte la stanchezza non arriva alla fine di una lunga corsa, arriva dopo una giornata trascorsa apparentemente fermi, mentre dentro di noi non abbiamo mai smesso davvero di muoverci.